

Salute Amica: Idee e Consigli Pratici Per Migliorare Il Tuo Benessere Quotidiano In Maniera Efficace e Salutare.



Data di pubblicazione: 22 gennaio 2018

Editore: Bruno Editore

Autore: FABIO BELOMETTI

Lunghezza stampa: 105

Lingua: Italiano

PDF

Sapevi che molti dolori al collo e alla schiena possono essere facilmente curati applicando

pochi semplici consigli? Forse non lo sai ma secondo le stime, sono circa 5 milioni gli italiani che soffrono di ricorrenti problemi muscolari e articolari. Stiamo parlando di problemi che condizionano inesorabilmente l' esistenza di queste persone e di conseguenza il loro star bene. La buona notizia però è che alcune di queste patologie potrebbero essere facilmente curate visto che sono frutto, il più delle volte, di banali errori di comportamento. Il segreto sta nel capire esattamente cosa fare. In questo libro, ti svelerò idee e consigli pratici per migliorare il tuo benessere quotidiano in maniera realmente efficace e salutare.

COME FUNZIONA SECONDO ME IL CORPO UMANO

- Come gestire al meglio le diverse condizioni ambientali con cui il corpo viene a contatto.
- Perché nel corpo umano tutto funziona in base alla legge causa/effetto.
- Come interpretare gli “ allarmi ” che il nostro corpo ci segnala.

LA SALUTE: MITI E LEGGENDE

- Il motivo per cui l' appoggio e la stimolazione del piede sono importanti per la regolazione dell' equilibrio.
- Perché quando andiamo in motorino il peso del casco non aiuta se abbiamo problemi alla cervicale.
- Il motivo per cui più stiamo fermi e più il corpo tende ad irrigidirsi.

COME SENTIRTI BENE OGNI GIORNO

- L' importanza di non rimanere più di un' ora seduto.
- Perché camminare a piedi nudi o con dei calzini antiscivolo dentro casa è fondamentale per il tuo benessere quotidiano.
- Il motivo per cui il tuo benessere odierno è frutto di una serie di comportamenti positivi messi in pratica in passato.

COME CURARE LA RIGIDITA' MUSCOLARE

- Il motivo per cui il diaframma è il muscolo principale per il processo di respirazione.
- Come curare efficacemente la rigidità dei propri muscoli.
- Perché la condizione più sana e naturale per i tuoi piedi è senza scarpe

COME PREVENIRE DOLORI AL COLLO E ALLA SCHIENA

- Le giuste caratteristiche che deve avere un cuscino per evitare dolori al collo e alla schiena.
- Perché scegliere un materasso duro è fondamentale per il tuo benessere.
- Come usare efficacemente il supporto lombare sul tuo sedile di guida.

<https://k2s.cc/file/2a7f0b33831ca/By7zzldWT.pdf.rar>

